



の献立表

☆今月の食育目標☆
楽しく食事をしよう！

令和2年度 名東保育園

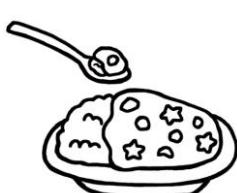
	月 13・27	火 14・28	水 1・15	木 2・16・30	金 3・17	土 4・18
給食	カレーライス 豚肉 じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー 	ごはん 煮魚のわかめ添え 魚 わかめ プロッコリーのおかか和え プロッコリー カリフラワー 人参 かつお節 みそ汁 新玉ねぎ 豆腐 油揚げ ねぎ	ワインナーピラフ ワインナー 新玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン ハニーマリネ プチトマト 人参 新玉ねぎ パセリ 春キャベツのスープ 春キャベツ セロリ 新玉ねぎ 人参 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ 	ごはん 鶏肉の ねぎ塩こうじ焼き 鶏肉 ねぎ 塩こうじ 春野菜のナムル アスパラガス もやし 人参 プロッコリー 清汁 新玉ねぎ 舞茸 豆腐 あさつき 	ごはん 鮭の塩焼き 鮭 肉じゃが 豚肉 新じゃが 玉ねぎ 人参 スナップえんどう みそ汁 新玉ねぎ しいたけ 油揚げ ねぎ	豚丼 豚肉 新玉ねぎ 人参 エリンギ ねぎ みそ汁 油揚げ 春キャベツ 新玉ねぎ ねぎ 果物 
おやつ	米粉の黒糖ういろう 黒糖 米粉 りんご 牛乳	エコふりかけおにぎり 米 エコふりかけ ステック人参 牛乳	(1日) フレーンヨーグルト (かめいに組) りんごゼリー (ペんぎん組～) せんべい 牛乳 オレンジゼリー (15日) オレンジジュース 寒天 みかん缶 砂糖 せんべい 牛乳	のり塩ポテト じゃがいも 青のり 清見オレンジ 牛乳	きなこのぼたもち 米 もち米 きな粉 りんご 牛乳	補食 牛乳
	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
給食	春のまぜごはん たけのこ ふき 人参 油揚げ なめだれ瓶 わかめの酢の物 生わかめ 人参 コーン缶 きゅうり 春キャベツのみそ汁 春キャベツ 新玉ねぎ 油揚げ 人参 ねぎ 	ごはん 魚の竜田揚げ しょうが 片栗粉 キャベツの おかかマヨ和え 春キャベツ コーン缶 人参 かつお節 マヨドレ 若竹汁 新玉ねぎ たけのこ 生わかめ 	チキンライス 鶏肉 しめじ 新玉ねぎ ミックスベジタブル トマト缶 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 新ごぼうのサラダ 新ごぼう 人参 きゅうり じゃがいも コーン缶 新玉ねぎ シーチキン缶 練りゴマ 白ゴマ 野菜スープ セロリ 人参 新玉ねぎ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん 魚の照り焼き 魚 新じゃがのおかか和え 新じゃが あさつき 白ごま かつお節 人参の甘煮 みそ汁 新玉ねぎ 油揚げ しめじ ねぎ	ごはん ローストチキン 鶏肉 サワーブロッコリー プロッコリー カリフラワー 人参 ブチトマト ミネストローネ 新玉ねぎ 人参 セロリ パセリ ウインナー トマト缶 じゃがいも 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン (24日のみ) そら豆 いちご	マーボー飯 木綿豆腐 豚ミンチ 新玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 赤みそ わかめスープ 新玉ねぎ わかめ ねぎ 果物 
おやつ	五平餅 米 みそ 白ゴマ りんご 牛乳	芋もち じゃがいも 米粉 コーン セミノール 牛乳	野菜雑炊 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ ゴマ油 ゴマ 清見オレンジ 牛乳	せんべい りんご 牛乳	大學芋 さつまいも 黒ゴマ 清見オレンジ 牛乳	補食 牛乳

※果物は仕入れ状況により変わることがあります。



令和2年度4月 名東保育園

名東保育園の給食について



子どもたちの1日に必要な栄養摂取量の約50%を摂取できるように献立を作っています。

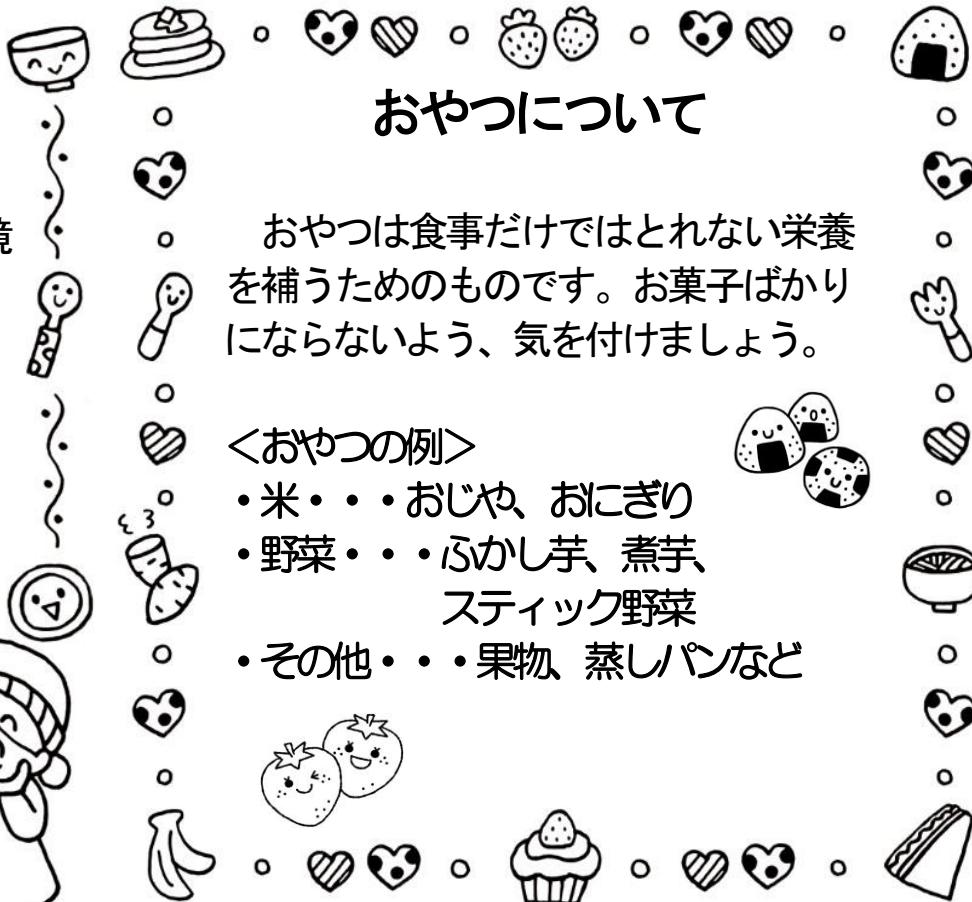
子どもたちが食べた給食やおやつの展示も玄関前にしています。また給食室からのお知らせやレシピの紹介などを、食育ボードに掲載しているので、お迎え時に親子では是非ご覧ください。



保育園での食事に慣れるために

はじめのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思います。そんな中で給食の時間が楽しみな時間になるよう、給食・おやつ作りに励みます。

また、みんなで食事することの楽しさを味わえるように、保育士と協力して進めていきたいと思います。



おやつについて

おやつは食事だけではとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりにならないよう、気付けましょう。

<おやつの例>
 •米・・・おじや、おにぎり
 •野菜・・・ふかし芋、煮芋、
 スティック野菜
 •その他・・・果物、蒸しパンなど

～旬の食材～

春キャベツ 新じゃがいも 新ごぼう そら豆 さやえんどう グリンピース
 たけのこ うど ふき アスパラガス さやいんげん スナップエンドウ
 鮭 鯛 鯵 あさり 生わかめ めかぶ オレンジ グレープフルーツ

